



NEUVOLAIKÄISTEN LASTEN SUUN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

OPAS NEUVOLOILLE

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 ODOTTAVA PERHE	4
2.1 Bakteritartunta	4
2.2 Ksylitolin käyttö	4
3 LAPSEN SUUN HOITO	6
3.1 Maitohampaiden kehitys ja puhkeaminen	6
3.2 Yleistä suun hoidosta ja ravinnosta	6
3.3 Lapsen sairastuessa	8
3.4 Hammastapaturmat	8
4 ERI IKÄKAUSIEN ERITYISPIIRTEET	8
4.1 0-2-vuotias lapsi	8
4.2 3-4-vuotias lapsi	10
4.3 5-6-vuotias lapsi	10
LÄHTEET	11

1 JOHDANTO

Tämä opas on tehty neuvolan ja suun terveydenhuollon yhteistyön helpottamiseksi ja lisäämiseksi. Eri paikkakunnilla on erilaisia käytäntöjä mm. hammashoitoon kutsumisessa. Uskomme, että eri toimijoiden yhteistyöllä parannetaan lasta odottavien perheiden ja lasten terveysneuvonnan ja terveystarkastusten suunnitelmallista, tasoltaan yhtenäistä ja väestön tarpeet huomioon ottavaa toteuttamista maan eri osissa.

Suun terveys on osa yleisterveyttä, jolle luodaan pohja jo odotusaikana. Sen edistämiseen tarvitaan lapsen huoltajien, suun terveydenhuollon ja neuvolan yhteistyötä. Keinot suun terveyden ylläpitämiseen ovat yksinkertaisia ja arkipäiväisiä. Niistä on hyvä muistuttaa jokaisella neuvolakäynnillä.

Alle kouluikässä voidaan puuttua useimpiin lapsen terveyttä ja hyvinvointia vaarantaviin tekijöihin ja vahvistaa lapsen ja perheen terveen elämän edellytyksiä. Neuvolan henkilökunta tapaa lapsen monta kertaa, jolloin suun terveyttä uhkaavien riskitekijöiden havaitseminen on mahdollista. Yhteisenä tavoitteenamme on varhaisella puuttumisella ehkäistä suun sairauksia ja vähentää terveyseroja.

Voimavaralähtöisessä terveydenedistämistyössä pyritään edistämään yksilöiden, yhteisöjen ja organisaatioiden osallistumista tavoitteena omaan elämään vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja hallitseminen. Yksilöihin kohdistuvan terveysneuvonnan lisäksi voidaan kehittää vertaistuen mahdollistavaa ryhmäneuvontaa. Ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa ja mahdollistaa vertaistuen ja uusien sosiaalisten verkostojen syntymisen. Ryhmätoimintaa voidaan järjestää myös moniammatillisesti, esimerkiksi neuvolan, suun terveydenhuollon ja ravitsemuksen asiantuntijan yhteistyönä.

Terveysongelmat ovat usein polarisoituneet tietyille ryhmille, jolloin myös riski suun sairauksiin on kohonnut. Osa hammashoitopeloista kärsivistä vanhemmista, maahanmuuttajaperheistä sekä moniongelmaisista perheistä voi tarvita erityistä tukea lasten suun terveyden säilyttämisessä. Lisäksi suun sairauksien riski voi olla kohonnut lapsilla, joilla on jokin krooninen sairaus, toistuvia infektioita, säännöllinen lääkitys tai kehitysvamma. Vastuu lapsen suun terveydestä on vanhemmilla.



2 ODOTTAVA PERHE

Hyvät tavat ja tottumukset säilyvät läpi elämän, kun ne luodaan varhaisessa vaiheessa. Odotusaika on otollinen hetki saada tietoa oman tulevan lapsen terveyden ylläpidosta. Odottavien perheiden suun terveysneuvonta antaa vanhemmille tietoa siitä, miten he voivat omalla käyttäytymisellään säilyttää lapsen suun terveenä.

Tavoitteet:

- Vanhempien suu ja hampaat ovat terveet ennen lapsen syntymää. Lapsen huonoa suun terveyttä ennakoii se, että vanhemmilla on runsaasti hoitamattomia reikiä hampaissa tai hampaiden harjaus on epäsäännöllistä.
- Vanhemmat tietävät, että hampaiden reikiintyminen on tarttuva tauti, joka tarttuu vanhemmilta lapselle hampaiden puhkeamisen aikoihin syljen välityksellä.
- Vanhemmat tietävät, että vanhempien ravinto-, terveys- ja suun hoitotottumukset periytyvät lapselle.

Odotusaikana aloitettu koko perheen suun hoito, puhdistustottumukset, terveellinen ruokailu ja vanhempien hyvä esimerkki ovat tärkeitä, sillä vanhempien hyvät tavat ja tottumukset luovat perustan lapsen terveystottumuksille ja suun hyvinvoinnille.

Vanhemmat ohjataan neuvolasta suun terveystarkastukseen, jos suussa on hoidon tarvetta tai edellisestä tarkastuksesta on kulunut vuosia. Kaikkia ensimmäistä lastaan odottavia vanhempia kehoitetaan tilaamaan aika suun terveysneuvontaan ja hoidon tarpeen arviointiin.

2.1 Bakteritartunta

- Hampaiden reikiintyminen ja iensairaudet ovat bakteerien aiheuttamia suusairauksia.
- Bakteerit tarttuvat sylkikontaktin välityksellä.
- Vältetään bakteerikannan siirtämistä lapselle. Lusikan ja tutin nuolaisu tai suulle suukottelu siirtävät vanhempien suusta bakteerikannan lapsen suuhun.
- Vanhempien hampaat ovat kunnossa. Säännöllinen hammashoito.
- Vanhempien oma suuhygienia. Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä, väljen puhdistusta unohtamatta. Mallina toimiminen myös lapselle.
- Tartuntaa edesauttaa lapsen sokeripitoinen ravinto.
- Tartuntaa voidaan ehkäistä vanhempien ja lapsen säännöllisellä ksylitolin käytöllä ainakin lapsen kolmeen ikävuoteen saakka

2.2 Ksylitolin käyttö

Ksylitolin käytöllä voidaan ehkäistä kariesbakteritartuntaa ja vähentää hampaiden reikiintymistä. Ksylitoli katkaisee syömisestä jälkeen syntyvän happohyökkäyksen. Vanhempien ksylitolin käytön lapsen hampaiden puhkeamisen aikoihin on ns. äiti-lapsi-tutkimuksessa todettu ehkäisevän lapsen kariesbakteritartuntaa (Söderling ym. 2000). Täysksylitolituotteessa makeutusaineena on käytetty

ainoastaan ksylitolia, jolloin ainesosaluettelossa ksylitolin pitoisuus painoprosentteina on noin 65. Myös diabeetikot voivat käyttää ksylitolia happohyökkäyksen katkaisuun.

Suosittellemme ksylitolin käyttöä aterioiden jälkeen 3–5 kertaa päivässä. Vuorokausiannokseksi suositellaan 5 grammaa ksylitolia, 5 minuutin pureskelu/imeskelyaika kerrallaan riittää. Tuotteiden ksylitolipitoisuudet vaihtelevat (taulukko 1).

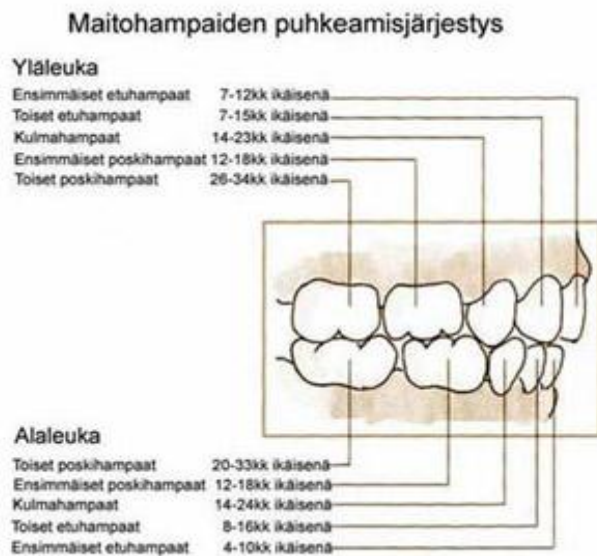
Taulukko 1. Tuotteiden ksylitolipitoisuudet sekä suositeltavat annosmäärät

	Tuote	Ksylitoli paino %	Ksylitolia / pala	Palaa / 5 g ksylitolia
Täysksylitolipurukumit	Xylident Spearmint	66	1g	5
	Xylident Piparminttu	66	1g	5
	Xylident piparminttu, spearmint, hedelmä	66	1g	5
	Xylident tervalaku, salmiakki, eucamenthol	66	1g	5
	Xylident greippivanilja, mansikkasitruuna	66	1g	5
	Xylident jääsitruuna, mentolomena, spearmeloni, minttupersikka	66	1g	5
	Xylident Pikku Kakkonen	77	1g	5
	Xylident Ice Menthol	77	1g	5
	Tyrkish Peber Freeze	66	1g	5
	Salmiakki	66	1g	5
	Ässä Mix	66	1g	5
	Jenkki Professional mansikka & vanilja	65	0,83g	6
	Jenkki Professional fresh orange & spearmint	65	0,83g	6
	Jenkki Professional fresh mint	65	0,83g	6
	Jenkki Professional tutti frutti	65	0,83g	6
	Jenkki Professional Smile white fruits	65	1g	5
	Täysksylitolipastillit Pikku Kakkonen Päärynä	90	0,55g	9
Sekoitemakeutetut ksylitolipurukumit	Jenkki Classic peppermint	35	0,52g	10
	Jenkki Classic spearmint	35	0,52g	10
	Jenkki Classic salmiac	35	0,52g	10
	Jenkki Classic white mint	35	0,52g	10
	Jenkki Classic sweet mint	35	0,52g	10
	Jenkki Classic caramel mint	35	0,52g	10
	Jenkki Classic fruit mix	35	0,52g	10
	Jenkki Classic mint mix	35	0,52g	10
	Jenkki Classic tuttifrutti & pink grapefruit	35	0,52g	10
	Pepsodent Tuttifrutti	35	-	-
	Pepsodent Actifresh	35	-	-
	Pepsodent ActiFreshFruit	32	-	-
	Pepsodent ActiLemonMint	35	-	-
Sekoitemakeutetut ksylitolipastillit	Läkerol Dents pastillit (useita makuja)	50	0,67	8
	Läkeröl Dents Koulupastilli	50	1,25g	4

3 LAPSEN SUUN HOITO

3.1 Maitohampaiden kehitys ja puhkeaminen

Lapsen maitohampaiston kehittyminen alkaa suun epiteelin paksunnoksina jo 5-6 viikon ikäisellä alkiolla. Maitohampaiden kiilteen ja hammasluun kovakudosmuodostus alkaa sikiön ollessa 3-4 kk:n ikäinen. Ensimmäinen maitohammas puhkeaa suuhun 4-11 kk välillä ja 3-vuotiaaksi mennessä lapsella on suussaan 20 maitohammasta, 10 yläleuassa ja 10 alaleuassa. Ensimmäiset pysyvät hampaat, ns. kuutoset, alkavat mineralisoitua leukaluiden sisällä lapsen ollessa puolivuotias.



Lähde: Pepsodent. Lapsen hampaiden hoito.

Hampaan puhjetessa esiintyviä oireita:

- ruokahaluttomuus
- lisääntynyt syljeneritys
- kutina
- arkuus
- turvotus
- Oireita voi helpottaa jääkaapissa viilennettävällä pururenkaalla, jota vauva voi pureskella tai vauvahammasharjalla, jolla voi harjata kutisevia ikeniä.

3.2 Yleistä suun hoidosta ja ravinnosta

Lapsen ravinto- ja suunhoitotottumukset muotoutuvat ensimmäisinä vuosina, ja niihin vaikuttavat voimakkaasti perheen tavat. Hampaiden harjaus aamuin illoin fluorihammastahnalla on hyvän suunhoidon perusta. Vastuu lapsen suun ja hampaiden hoidosta on vanhemmilla. Säännöllinen

ateriointi ja napostelun välttäminen on hyvä oppia jo varhaislapsuudessa. Jokainen ateria ja välipala aiheuttaa hampaistossa puoli tuntia kestävä happohyökkäyksen, joten välipalat ja juomakerrat mukaan lukien ateriointikertoja tulisi olla vuorokaudessa vain 5-6. Vesi on lapselle turvallinen janojuoma. Jokaisen aterian päätteeksi suositellaan joko ksylitolipastillia tai –purukumia

Makeisten, ylimääräisten välipalojen sekä sokerin ja muiden makeiden tuotteiden antamista on hyvä välttää mahdollisimman pitkään. Pieni lapsi ei osaa kaivata mitään sellaista, mitä hän ei ole koskaan saanut. Alla olevasta taulukosta (taulukko 2) selviää joidenkin ruoka-aineiden sisältämä ns. piilosokeri sokeripaloina ja sokerina/100g.

Taulukko 2. Ruoka-aineiden sisältämä piilosokeri

ruoka-aine	sakkaroo- sia/100g	sokeri- paloina	sokereita yht./100g
aamiaismuro keskiarvo, sokeroitu	12,0g	4,6	14,4g
appelsiini, kuorittu	3,6g	1,4	8,9g
appelsiinimarmeladi	51,2g	19,7	53,2g
appelsiinitäysmehu	4,0g	1,5	10,0g
banaani, kuorittu	6,4g	2,5	13,5g
hedelmähillo	28,2g	10,8	32,3g
jäätelöpuikko kerma, suklaakuorrute	21,9g	8,4	27,0g
karamellit	37,4g	14,4	53,5g
kasvirasvajäätelö	10,0g	3,8	16,1g
keksi, keskiarvo	14,4g	5,5	19,6g
kermajäätelö	12,0g	4,6	17,3g
makeat virvoitusjuomat	9,1g	3,5	9,1g
marja-/hedelmäjogurtti rasvaa 2%	12,0g	4,6	15,1g
marmeladi, marjoista	19,0g	7,3	46,6g
mysli, keskiarvo	11,4g	4,4	17,5g
marja-/hedelmäjogurtti rasvaton, keskiarvo	5,3g	2	14,2g
omena kotimainen, kuorittu	2,8g	1,1	8,2g
sekamehu laimennettu, sokeroitu	8,6g	3,3	13,9g
sinappi	7,6g	2,9	14,1g
suklaa, keskiarvo	42,3g	16,3	50,9g
tomaattiketsuppi	11,1g	4,3	19,2g
täytekeksi, keskiarvo	22,1g	8,5	25,3g

Lähde: Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 4. Helsinki 2004.

3.3 Lapsen sairastuessa

Annettujen hoito-ohjeiden noudattaminen on tärkeää. Astmapotilaiden kohonnut kariesriski johtuu hoidossa käytettävistä inhaloitavista kortikosterodeista, jotka sisältävät laktoosia. Kariesriskiä voidaan vähentää siten, että harjataan hampaat fluorihammastahnalla juuri ennen lääkkeen ottoa, sylkäistään hammastahna pois huuhtomatta hampaita ja lääkkeen ottamisen jälkeen huuhdellaan suu vedellä ja lopuksi otetaan täyskysylitolipurukumi tai –pastilli.

3.4 Hammastapaturmat

Lapsille sattuu hammastapaturmia arjen tilanteissa. Hammas voi lohjeta, siirtyä paikaltaan tai irrota kokonaan. Hammashoitolaan pitää ottaa yhteys heti, jos suussa on ommeltavia haavoja, hampaan reuna on terävä tai pysyvä hammas on irronnut. Irronnut hammas etsitään, laitetaan puhdistamattomana esimerkiksi maitotilkkaan kuivumisen estämiseksi ja hakeudutaan hammashoitolaan mahdollisimman pian. Tapaturmaisesti irronnutta maitohammasta ei istuteta takaisin.

4 ERI IKÄKAUSIEN ERITYISPIIRTEET

4.1 0-2-vuotias lapsi

Vastuu lapsen suun terveydestä on vanhemmilla. Lapsen hampaiden puhdistus aloitetaan heti, kun ensimmäinen maitohammas puhkeaa. Hampaat harjataan aamuin illoin pehmeällä hammasharjalla. Fluorihammastahnalla käyttö aloitetaan ensimmäisen maitohampaan puhjettua. Lasten fluorihammastahnaa laitetaan hammasharjalle sipaisu. Suun terveydenhuoltohenkilöstö ohjaa yksilöllisiin, tavoitteiden mukaisiin suun hoitotottumuksiin ja antaa käytännön harjausopetusta vanhemmille. Ksylimin käyttö voidaan aloittaa lapsen ollessa 1,5-vuotias.

Pienillä lapsilla plakki ylätuhampaiden ulkopinnoilla on merkki olosuhteista, joissa kariesta voi kehittyä. Terveystarkastaja tarkastaa lapsen ylätuhampaiden puhtauden nostamalla ylähuulta. Jos näkyvää plakkia on runsaasti, se ei tarkoita, että vain hampaiden harjauksessa on epäkohtia.

Seuraavissa tapauksissa on syytä lähettää lapsi tarkastukseen hammashoitolaan.

- Lapsen ensimmäinen hammas ei ole puhjennut 18 kk:n ikään mennessä.
- Lapsen kasvojen ja suun alueella on epäsymmetrioita tai muita poikkeavuuksia.
- Lapsen etuhampaiden pinnoille on kertynyt runsaasti näkyvää bakteeripeitettä eli plakkia, joka on merkki huonoista terveystottumuksista. Plakin voi havaita nostamalla lapsen huulta.
- Huoltaja ei ole muistanut varata lapselle aikaa suun terveystarkastukseen suositusten mukaisesti.

Imemistottumukset ja tutin käyttö

Tieto imetyksen terveyshyödyistä sekä lapselle että äidille on vahvistunut. Imetys vaikuttaa positiivisesti myös leukojen kasvuun, suun alueen lihaksiston kehittymiseen sekä purentaan. Lapsilla on yksilöllinen imemisen tarve, joka alkaa vähentyä noin kuuden kuukauden ikäisenä. Sen jälkeen tuttia on hyvä käyttää mahdollisimman vähän, ja rajoittaa sen käyttö ainoastaan lohtutilanteisiin ja nukahtamiseen. Tiheä ja pitkittynyt tutin käyttö voi aiheuttaa purentavirheitä ja hampaiden reikiintymistä. Helpointa on luopua, ennen kuin tarve muuttuu tavaksi.

Imemistarpeen tyydyttäminen ja rintaruokinnan korvaaminen

TUTTI

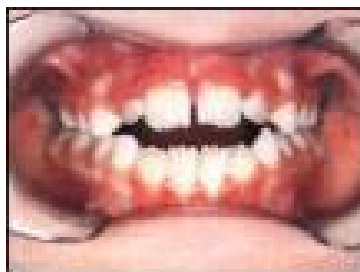
- Imemistarpeen tyydyttäminen.
- Kaikki eivät välttämättä tarvitse tuttia.
- Helpompi vierottaa tutista kuin sormen imemisestä.

TUTTIPULLO

- Korvaa rintaruokintaa.
- Tyydyttää imemistarvetta
- Lapsen luontainen imemisentarve vähenee 6 - 9 kk ikäisenä.
- Tutin ja tuttipullon käyttöä vähennetään.
- Tuttipullo korvataan nokkamukilla tai mukilla. Tutti on käytössä enää vain esim. nukahtamistilanteissa.
- Tuttipullostä luovutaan n. yhden vuoden ikäisenä, jolloin lapsi alkaa totutella perheen SÄÄNNÖLLISEEN ruokailurytmiin. Yösyötöt jäävät pois ja lapsella on jo hampaita.
- Maito-/vellipullolla nukuttamisesta luovutaan myös. Pystytään ehkäisemään maito/mehupullokariesta ja korvatulehduksia. Ei mehua tuttipulloon!
- Tutista luovutaan viimeistään kahteen ikävuoteen mennessä. Näin estetään avopurennan kehittyminen.

Myös sormien imeminen voi aiheuttaa purentavirheitä. Sormeä parempi vaihtoehto on anatominen tutti, joka on kehitetty ehkäisemään purentavirheitä. Lapsi on helpompi vieroittaa tutista kuin sormesta

Avopurenta



Lähde: www.stadia.fi/sailio/suursiivous

4.2 3-4-vuotias lapsi

Maitohampaissa reiät etenevät nopeasti. Siksi lapsen hampaiden terveyttä tulee seurata säännöllisesti ja puuttua tarvittaessa seuraaviin asioihin: epäsäännöllinen ruokailu, runsaat välipalat ja makean napostelu, makeiden juomien kulutus. Tehostetun neuvonnan ja hoitoon ohjauksen tarve arvioidaan myös lapsella, jolla on todettu yleissairaus ja sen lääkitys sekä toistuvat infektiosairaudet.

4.3 5-6-vuotias lapsi

Lapsen ensimmäiset pysyvät hampaat alkavat puhjeta tässä iässä. Vanhemmille korostetaan ja opastetaan erityisesti ensimmäisten pysyvien poskihampaiden puhdistamista. Hammasharjan on oltava pehmeä ja riittävän pieni. Vanhemmat harjaavat lapsen hampaat aamuin illoin. Fluorihammastahnaa laitetaan harjaan lapsen pikkusormenpään kokoinen nokare. Lapsi voi jo käyttää aikuisten perushammastahnaa. Lapsi tarvitsee edelleen vanhempien apua suun, ja erityisesti kuutoshampaiden puhdistuksessa.



LÄHTEET

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:37.

Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 4. Helsinki 2004.

Kuopion, Turun ja Vantaan suun terveydenhuollon ohjeistukset lasten ja nuorten suun hoidosta

Lahden suun terveydenhuollon neuvolaikäisen hoitoprosessi

Pepsodent. Lapsen hampaiden hoito. Esite.

Valokuvat: Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala. Leena Mäenpää

<http://www.stadia.fi/sailio/suursiivous/index.html> (Stadia Helsingin amk, shg opinnäytetyö, tietoa 0-3-vuotiaan suun hoidosta)

<http://www.stadia.fi/sailio/hymylaakso/indexpage.html> (Stadia Helsingin amk. shg opinnäytetyö, satukirja)

www.lapsenhampaat.fi (Tietoa odottavan perheen ja neuvolaikäisen suun terveydenhoidosta)

www.xylitol.net (Tietoa ksylitolista)

www.fennobon.net (Tietoa ksylitolista)

Terveyden edistämisen pientyöryhmä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
 Suhat, suun terveydenhuollon kehittämishanke 2009
 Työryhmä: Raija Sipilä, puheenjohtaja
 Anne-Mari Aaltonen
 Irma Arpalahti
 Virve Forsström
 Pirkko Koskela
 Kukka-Maaria Leivonen
 Satu Spets-Happonen
 Heli Yli-Knuuttila

